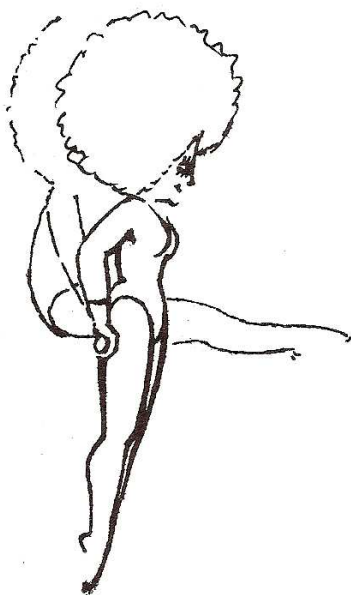




1

vouwhang slingeren aan rek, jongens- meisjesbrug

Na al die slingeren aan de jongensbrug, leren we nu een oefening die haar toepassing vindt zowel in het turnen voor mannen als in het turnen voor vrouwen. Vouwhangslingeren is wellicht de moeilijkste van alle slingervormen. Het is echter heel belangrijk dit kunststukje in ons bewegingsarsenaal te hebben. Gevaarlijk is het niet, zolang we voorlopig met onze handen van het hoge rek af blijven.

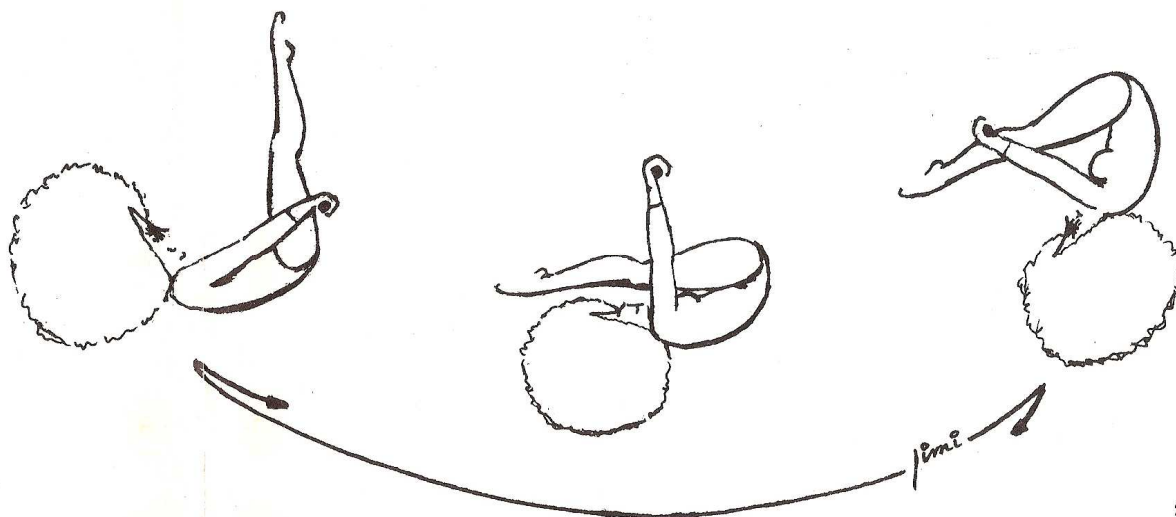
Vanuit zit op de lage legger of rek, met de handen in kneukelgreep (bovengreep), laten we ons nu rugwaarts glijden tot de vouwhang en op de terugweg proberen we tot zit te komen (fig. 1).

We stellen vast, dat we de meeste zwaai verkrijgen, als onze heuphoek gesloten is op het zwaar moment (knieën tegen de neus). We ondervinden ook, dat we gemakkelijker tot steun komen als we ons niet te vroeg strekken. Slagen we er niet

in terug boven te komen, dan laten we ons telkens terug glijden naar de vouwhang. We proberen onze zwaai te vergroten door het vouwaccent te verzwaken. Als we de beweging juist uitvoeren, moeten we tweemaal onze knieën bij de neus hebben, telkens op het zwaar moment onderaan de rekstok. De heuphoek moet tweemaal open zijn, telkens op het omkeerpunt van de slingering (fig. 2).

Het openen van de heuphoek gebeurt normaal automatisch, doordat de uitgetrokken spieren aan de achterzijde van het lichaam zich terug samentrekken.

Vergeet niet telkens om te grijpen op het hoogste punt van de terugzwaai! Op papier lijkt het wel gemakkelijk. Waarschijnlijk vind je de juiste combinatie slingeren/heupen buigen en strekken niet. Dan kan je het best met een heel klein zwaaitje aanvoelen hoe je benen zwaar wegen als je armen verticaal hangen.



2

Na dit passief ondergaan van de zwaartekracht, kan je de natuur wat helpen door actief je knieën wat dicht bij de neus te brengen. Als beginnening mag je bij het terugstrekken van je heupen telkens het rek raken.

Heb je nog moeilijkheden om in het juiste ritme de heupen te buigen en te strekken? Oefen het dan eens, in ruglig op de grond, in de kadans van een kalme rock. Als je 't beet hebt, voer het dan eens uit in een stille omgekeerde hang aan de rekstok.

Vraag aan je vriendje, je op het juiste moment in een (kleine) slingering te zetten. Sommigen hebben ook moeilijkheden in het vinden van de juiste positie onderaan de legger of rekstok.

Je armen en benen moeten elkaar loodrecht kruisen. Hou dus je koffer niet te hoog noch te laag.

Het aanvoelen van het vouwaccent en het vinden van de juiste positie onderaan de rekstok, zijn heel belangrijk voor het verder bouwen aan andere turnvaardigheden. Met een steuntje van twee helpers onder zitvlak en kniekuil kunnen we vanuit het simpel schommelen heel gemakkelijk overspreiden en teruggrijpen naar de rekstok.

Ook de VOORWAARTSE en RUGWAARTSE ZITOMDRAAI, de FELGOPZWAAI (KIP TOT ZIT) en de VALKIP steunen op de vouwhangzwaai.

Vouwhangzwaai aan de jongensbrug wordt door de meesten als moeilijker ervaren, omdat hier de dwarse stang als referentiepunt ontbreekt. Nochtans zal deze oefening bijdragen tot een goede ZWEEFKIP ONDERZWAAI en SALTO ONDER.

Jimi Gantois